zensor...

zensor 22 herfst 2003





Blad Lotusvijver
Ieplaan 21
2565 LC DENHAAG



De Boeddha die het onderwijzende gebaar maakt in het Jetavanabosje te Sravasti (de hoofdstad van Kosala), waar hij zijn gedaante op talloze lotustronen vermenigvuldigde.

Redactioneel

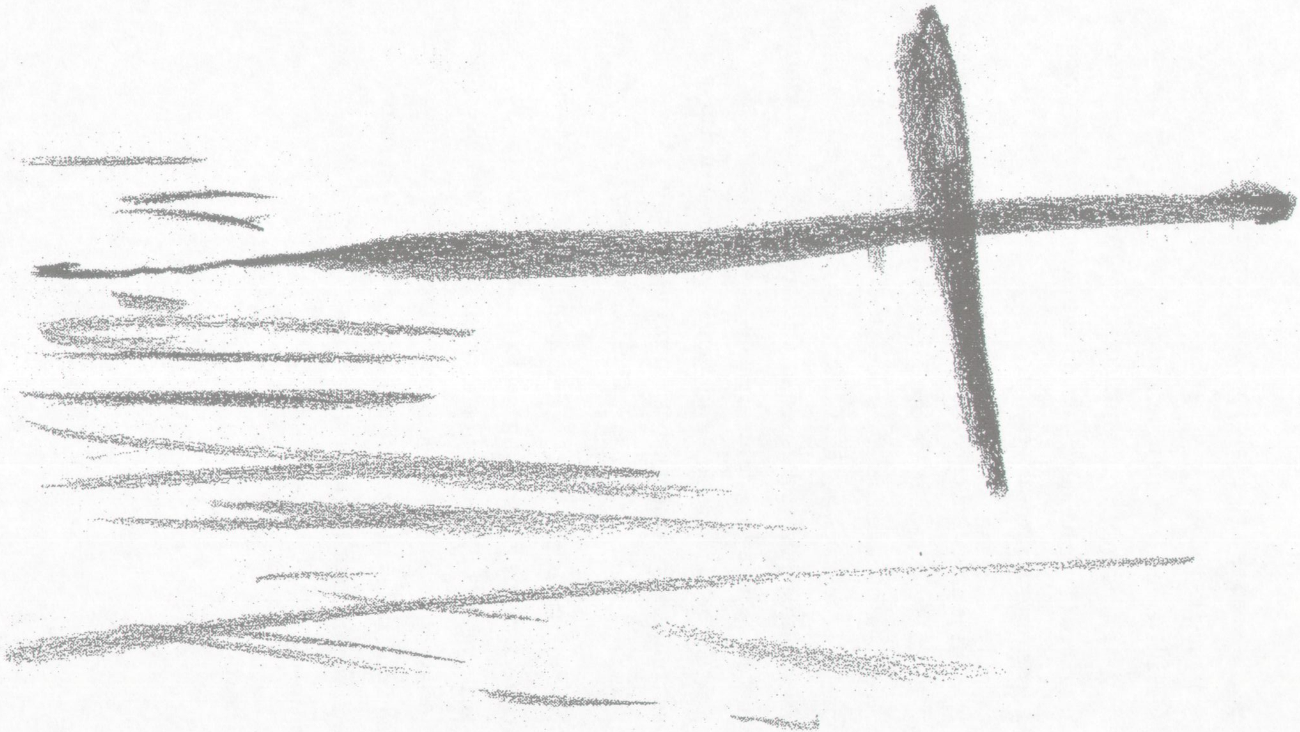
Compassie is een sleutelwoord in het boeddhisme. Niet voor niets leggen we elke week opnieuw de bodhisattva-gelofte af: ik beloof alle levende wezens te bevrijden. Maar wat betekent dat in het leven van alledag? Vloeit hieruit logisch voort dat je als zenstudent ook daadwerkelijk de handen uit de mouwen hoort te steken, bijvoorbeeld in de vorm van vrijwilligerswerk?

Gretha Aerts is inderdaad onbezoldigd werkzaam in de terminale thuiszorg. Zij vraagt zich af of het de kip of het ei is: 'Ben ik maatschappelijk betrokken doordat ik zen beoefen of beoefen ik zen omdat ik maatschappelijk betrokken ben?' Ria Woensdregt, die in het verleden politiek actief was, pleit er juist voor zen en maatschappelijke betrokkenheid niet met elkaar in verband te brengen: de zendo is op de eerste plaats een plek voor zelfonderzoek. Nico Tydeman gaat nog een stap verder: zen en politiek engagement hebben niets met elkaar te maken, want aan de dharma valt geen enkel politiek standpunt te ontlenen.

De definitie van 'engagement' is niet altijd dezelfde in de verschillende bijdragen aan deze Zensor. Uiteraard zal niemand beweren dat je geen boodschappen voor je zieke buurvrouw mag doen. Maar hoe ingewikkeld de kwestie is blijkt uit het interview met Genno Sensei, het dharma-zusje van Nico, die in Parijs actief is in een gaarkeuken voor daklozen, maar tegelijkertijd beweert: 'Op een absoluut niveau is er niemand om te bevrijden'.

De redactie

tekening Leo de Wolf



Boeddhistisch engagement – maar welk?

Door Jacqueline Oskamp

Iedereen die Nico al wat langer meemaakt heeft het hem wel eens horen zeggen: boeddhisme en engagement hebben niets met elkaar te maken. Of, preciezer geformuleerd: je hoeft geen boeddhist te zijn om je om de wereld te bekommeren. Dat doen humanisten en christenen immers evenzeer.

'Ik ben steeds meer geneigd om die twee flink uit elkaar te trekken', benadrukt Nico opnieuw. 'Ik zou me schamen als ik *niet* betrokken was bij de wereld om mij heen. Maar dat heeft niets te maken met mijn preoccupatie met het boeddhisme. Er ligt ook een historisch probleem op de loer. Bij zen en maatschappelijk engagement denken we al gauw aan de goede, de vernieuwende, de linkse kant van het engagement, te weten: tegen de oorlog, voor het milieu, voor verdeling van welvaart enzovoorts. Maar de geschiedenis leert – en dan kijk ik even naar de zengeschiedenis in Japan – dat er ook een engagement van de boeddhistische kerk heeft bestaan dat zich verbond met het imperialisme, het militarisme, het kolonialisme. De zenleraren stonden daar vierkant achter. Je moet dus concluderen dat links en rechts zich beroepen op dezelfde teksten en dezelfde praktijken, maar in het ene geval gaat het de ene kant op en in het andere geval de andere kant. Daarom moet je zo voorzichtig zijn het boeddhisme in verband te brengen met een bepaald soort engagement.
Natuurlijk kan zenbeoefening je inspireren tot iets. Ook tot demonstreren en actie voeren. Wie dat doet heeft mijn absolute zegen. Maar ik heb dat voor mijzelf niet nodig. Ik denk dat het heel belangrijk is om te zien dat verlichting iets heel eigens is. Verlichting heeft wel degelijk met de wereld te maken, want de wereld is de vindplaats van verlichting. Maar dat is iets anders dan dat verlichting criteria aanreikt, waaraan wij de verbetering van de maatschappij kunnen aflezen.

Betekent het bestuderen van de Dharma niet automatisch dat je links stemt?
Voor mij persoonlijk wel. Maar het interessante is dat boeddhisten totaal verschillend denken over maatschappelijke vraagstukken. Je zou eens een rondje moeten maken onder de boeddhisten hoe men denkt over de Amerikaanse interventie in Irak. Er zijn boeddhisten die achter Amerika staan. Waar men dat vandaan haalt, weet ik niet. Niet van de dharma. Of je krijgt de merkwaardige gedachtegang – die je evenmin aan de Dharma kunt ontlenen – dat je als het ware iets slechts kunt doen om iets goeds te bereiken. Bijvoorbeeld: je kan oorlog voeren om vrede te bereiken. Ik weet zeker dat de oude Boeddha niet zo dacht. Daar zijn ook wel aanwijzingen voor. Het is mijn diepste overtuiging dat de dharma mij leert om niet te doden. Dat is geen politieke gedachte, dat is ook geen sociale gedachte, maar hij is gebaseerd op het inzicht dat dit leven zó kostbaar is, dat het eerste waar ik altijd aan moet denken is: *niet* doden. Uiteraard snap ik dat dit politiek gezien niet haalbaar is. Dat mensen het soms nodig vinden om oorlog te voeren. Maar dat gebeurt dan om andere redenen dan de dharma.'

Als je die band tussen boeddhisme en engagement zo rigoureus doorknipt, bevestig je dan niet weer dat navelstaarderige imago van zen?
Dat is altijd een gevaar, verzucht Nico. 'Zoals je ook kunt zeggen: dan dient de dharma ter bevestiging van de status quo. Aan de andere kant, verlichting bereik je niet door navelstaarderij. De wereld zélf is aanleiding tot verlichting. Verlichting is dus door en door werelds. De moeilijkheid is eerder dit: wie wijsheid, inzicht of verlichting bereikt, heeft tegelijkertijd een gigantisch probleem. Want het slechte in de wereld, de chaos in de wereld, de rampen die wij zelf veroorzaken zijn vanuit het oogpunt van verlichting nog veel erger dan vanuit politiek perspectief. Verlichting maakt de pijn die wij mensen met elkaar veroorzaken, alleen maar erger en voelbaarder.
Is het politiek gezien een schandaal dat er armoede is, vanuit verlichting gezien zou je het zelfs pervers kunnen noemen. Want het is de ontkenning van de schoonheid van dit bestaan.'
'Je bekommeren om de medemens is iets natuurlijks, dat behoeft geen verdediging. Het zou gek zijn als het anders was. Daarom kun je de hele zaak ook omdraaien: natúúrlijk ben je als boeddhist door en door geëngageerd. Maar je moet je wel realiseren dat je geen politieke keuzes kunt ontlenen aan de dharma. Want in de dharma zit geen keuze.'



Een groene Tara in Candradvipa (Zuid Bangladesh) die het gevend gebaar maakt en een lotus draagt. In aparte compartimenten houden acht kleine Tara's lotussen vast.

Het leven in al zijn rauwheid

Gretha Aerts werkt als vrijwilliger in de terminale zorg. Wat zijn haar drijfveren? Compassie voor iemand anders? Of doet ze het voor zichzelf? En wat is de relatie met haar zenpraktijk?

Door Marjolein de Vink

Is er volgens jou een relatie tussen zenboeddhisme en maatschappelijke betrokkenheid? En wat zou dat voor een relatie kunnen zijn?
Eigenlijk weet ik niet of ik daar, vanuit het perspectief van zenboeddhist of zenmonnik, iets over te vertellen heb. Ben ik maatschappelijk betrokken

doordat ik zen beoefen of beoefen ik zen omdat ik maatschappelijk betrokken ben?

Op dit moment doe ik vrijwilligerswerk in de terminale thuiszorg. Toen Nico eens een paar maanden in Amerika verbleef en ik hem verving bij het lesgeven, ben ik iedere week bij iemand thuis gaan zitten die te ziek was om nog naar de zendo te komen.....
Deze ervaring bracht me ertoe om tijdens een verblijf van een aantal jaren in Amerika, te beginnen met vrijwilligerswerk. Ik ben tekendocent en ik ben daar in het ziekenhuis gaan tekenen met mensen op de revalidatie. Dat was een heel persoonlijke manier om iets te doen met de kwaliteiten die ik heb, en misschien ook wel vanuit een behoefte van zo dichtbij betrokken te zijn bij mensen.

Maar of dat nou maatschappelijke betrokkenheid is ....

Terug in Nederland heb ik de stap genomen om als vrijwilliger in de terminale thuiszorg te gaan werken.
Ik ga één middag in de week bij een terminale patiënt op bezoek. De ene keer kan ik van alles doen voor een patiënt. Boodschappen doen,



'Duizend boeddha's', China 9e eeuw, hetzelfde houten stempel herhaald.

hem of haar naar de wc brengen, intensieve gesprekken voeren of de familie bijstaan.
De andere keer kan ik helemaal niks doen en kan ik er alleen maar zijn. Niks sturen en er gewoon zijn. Net als in zenbeoefening.

Als vrijwilliger bij terminale patiënten kun je in dilemma's terecht komen. Situaties waarin je niet goed weet wat het beste is om te doen op dat moment. Ben je dat eerder tegengekomen in je zenbeoefening of herken je dat uit koans?
Koans kunnen in feite dat soort dilemma's zijn. Maar het zijn natuurlijk dilemma's die je ook in je leven tegenkomt. Ik ben als vrijwilliger wel eens in zo'n situatie geraakt en toen voelde ik intuïtief dat dat wel kon.
De betrokkene wilde graag een geheim delen, voordat ze zou overlijden. Ze zei dat niet te kunnen bespreken met haar naaste familie. Uiteindelijk heeft dat gesprek met mij ertoe geleid dat ze wel met haar familie deze belangrijke gebeurtenis kon delen.

Komt dat vertrouwen in je intuïtie voort uit je jarenlange zenbeoefening?
Dat is tweeledig. Naast mijn eigen ervaring zijn daar ook bepaalde uitspraken die de boeddha heeft gedaan. En wat ik steeds uit die uitspraken van de boeddha en uit de hele boeddhistische leer haal, is het niet-veroordelend aanwezig zijn bij iemand anders. Uiteindelijk kom je in de zenbeoefening op een punt dat je de dingen laat zijn en laat gebeuren zoals ze zijn en gebeuren. Zonder daar zelf je best voor te doen. Dit is het. Dit is leven. En in dit vrijwilligerswerk zie je dat in al zijn facetten, in al zijn rauwheid en ontroering. Dat vind ik heel mooi.

Leven en dood heel dicht bij elkaar ...
Dat wordt dán pas duidelijk. Sterven op je kussentje is één ding, maar meemaken dat iemand daadwerkelijk sterft is toch een ander ding. Er is geen ontsnappen meer aan en in zo'n situatie kun je niets anders doen dan aanwezig te zijn. Meer niet. Niet door angst bevangen kúnnen en dúrven aanwezig te zijn. Dat heb ik wel uit mijn zenbeoefening meegenomen. Daarin heb ik ook steeds de grens opgezocht. Wat kan ik nog wel aan en wat kan ik niet aan. Hoeveel hou ik vast en hoeveel laat ik los. Die grens schuift steeds wat op.

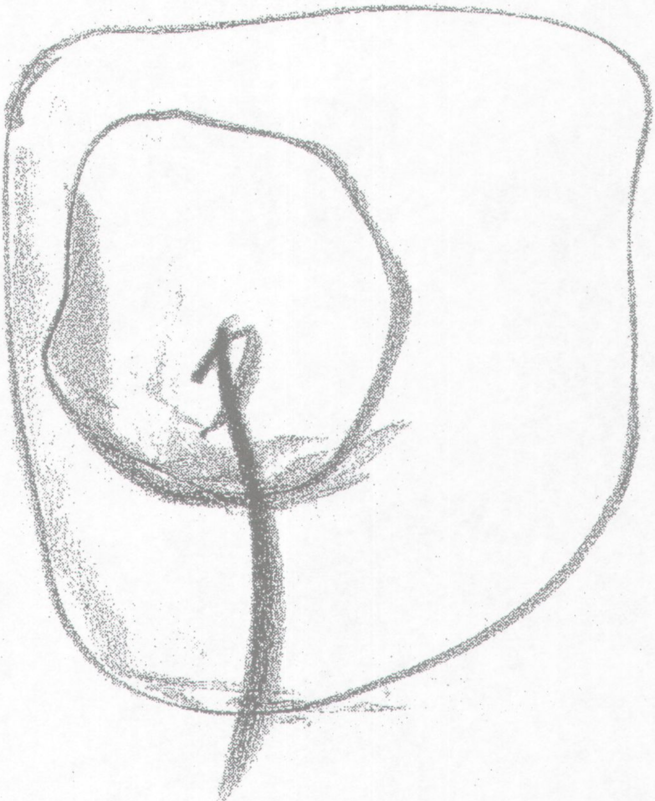
In de cursus die ik als vrijwilliger kreeg werd de vraag gesteld waar je grenzen liggen en waarom je dit werk wilt doen. Die vraag is niet zo makkelijk te beantwoorden.
Doe ik het uit compassie voor iemand anders? Doe ik het voor mezelf?
Ik denk dat het heel belangrijk is dat ook dát element erkend wordt. Dat je het voor jezelf doet. Het zitten doe je in eerste instantie ook voor je zelf.
Om wat voor reden dan ook. Je mag natuurlijk ook compassie met jezelf hebben.
Of misschien doe ik het om er wat van te leren. Dan komt de vraag op waarom wil ik er iets van leren. Om er zelf beter van te worden? Om mezelf beter te begrijpen? Of om te kijken hoe ik reageer in bepaalde moeilijke situaties?
Elke vraag roept weer een volgende vraag op. En al die deelantwoorden zijn een onderdeel van het geheel.

Er zijn stromingen die zeggen dat het over je eigen innerlijke pad gaat, de mystiek en de vereniging met god. Andere stromingen zeggen dat je dat ook moet kunnen tonen in het dagelijks bestaan en de keuzes die je daarin maakt. Ik denk zelf dat er geen scheiding te maken valt tussen wat je doet in je geestelijk leven en in je dagelijks leven.

Vragen patiënten of hun familie wel eens waarom je dit werk doet?
Sommigen wel en meestal vragen ze ook wat ik nog meer doe. Dan zeg ik dat ik meditatieles geef.
Het is me wel opgevallen tijdens de cursussen dat veel vrouwen dit werk doen en dat velen een boeddhistische achtergrond hebben. Er lijkt een relatie te bestaan tussen terminale zorg en het, met name, Tibetaans boeddhisme. Omdat het toch ook gaat over hoe het moment van sterven is, hoe aanwezig je kunt zijn. En om dat te kunnen op dat moment is het belangrijk dat je nu leert aanwezig te zijn. Dat je op ieder moment sterft en weer opnieuw wordt geboren.



etscollage Wout van Heusden



Lauw-water-religie

Een gesprek met mijn moeder.

Door ***Sophie Hendriks***

Sophie: Mam, voor wie of wat voel jij je verantwoordelijk ?

Agaath: Nou, voor mijzelf, en dan voor Lily, en dan (...), en voor de planten, en de tuin en (...). Daar heb ik heel lang over na moeten denken, over dit soort dingen, kost me nog moeite af en toe.

S: En wie voelt zich verantwoordelijk voor jou ? Dat is toch hetzelfde, verantwoordelijkheid en betrokkenheid ?

A: Tsja, ik voel me wel betrokken bij de smeltende ijskap, maar dat schuif ik snel weer opzij. Dat is me te lastig, te ver weg. Ik hou het liever dichtbij. Dat is sinds ik overspannen ben geworden. Ik werd overspannen door me voor jan en alleman verantwoordelijk te voelen en niet op de eerste plaats voor mezelf en de mijnen.
Wat is voor jou het verschil tussen verantwoordelijkheid en betrokkenheid?

S: Verantwoordelijkheid zit meer in het doen van dingen. Ook meer dat je de zorg over iemand op je neemt. Betrokkenheid heeft bij mij te maken met interesse. Iemand gaat me aan het hart maar ik hoef die persoon niet te redden ofzo. Ik denk dat afhankelijkheid en verantwoordelijkheid bij elkaar horen. Op mijn pedagogische studie hebben ze het over 'zelfredzaamheid', de 'zelfredzaamheid' bevorderen.
Voor zusje Lily voel ik me verantwoordelijk, maar bij broer Klaas ben ik betrokken.

Wanneer heb jij het gevoel dat iemand bij jou betrokken is ?

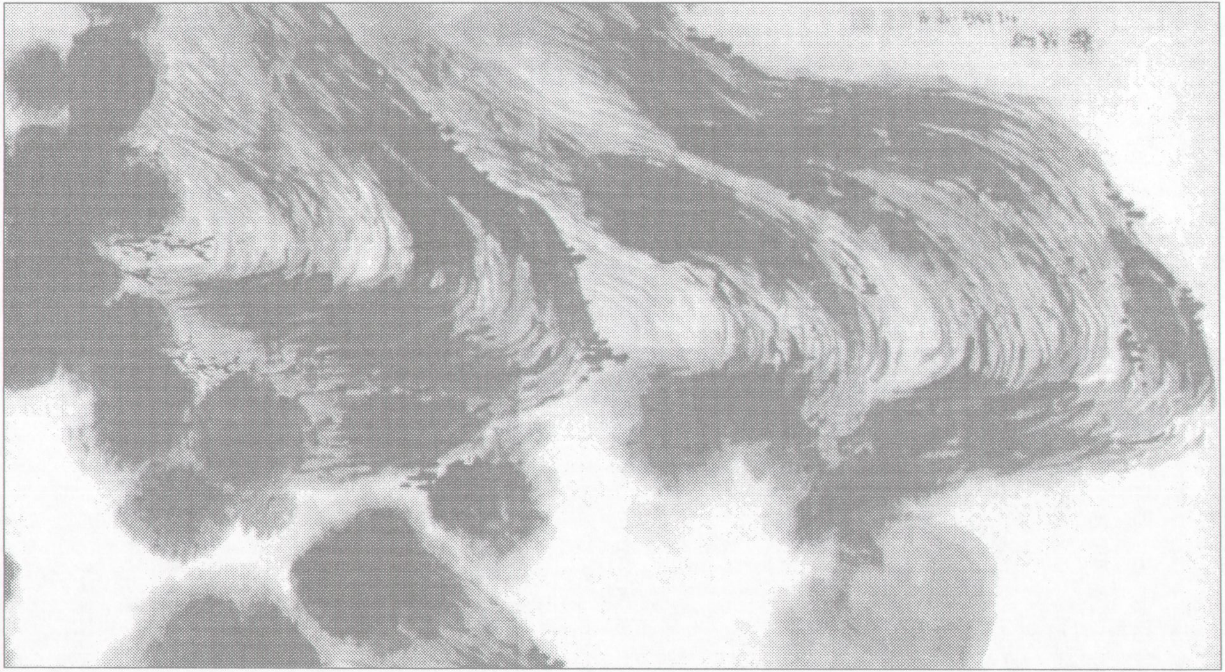
A: Bijvoorbeeld als mijn vriendin Ria bij een opruiming van de bibliotheek de Agnes-boeken voor me koopt. Omdat zij zich blijkbaar al jaren herinnert dat ik Agnes-fan ben.

S: En verantwoordelijk ?

A: Als ik bij jou logeer en je kookt voor me, en je maakt een warme kruik. Of je haalt me van het station, verantwoordelijkheid is praktischer.
Als ik tegen jou zeg 'drink 's ochtends lauw water' dan voel ik me betrokken. Als ik lauw water voor je neerzet neem ik verantwoording.

S: Ik vind dat niet betrokken of verantwoordelijk, ik vind dat je dan jouw lauw water religie aan mij opdringt. Het is jouw idee dat dat goed voor me is.

A: Als jij zegt 'Ik voel me goed als ik om 5 uur olijven eet' dan neem ik olijven voor je mee.





Waarom stoppen?

Door **Margot Kenter**

Laatst zag ik Johan Stekelenburg op TV. Sterk vermagerd, maar hij was er weer als burgermeester van Tilburg. 'Wat die man toch bezielt', verzuchtte een kennis van me. 'Waarom doet hij het niet wat rustiger aan?'
Onlangs heb ik met Genpo Roshi gemaild. Hij gaf weer dokusan, en in januari zal hij weer een sesshin leiden.
Ik werk thuis, inmiddels met een ADSL-aansluiting gefinancierd door mijn baas, en ben vastbesloten om dit te blijven doen zolang het kan. Hoelang dat is weet niemand.
Wat wij met elkaar gemeen hebben, is dat we gewoon blijven doorgaan.

Ik weet niet wat de bevindingen van Johan Stekelenburg en Roshi zijn, maar ik bemerk twee soorten reacties, een van bewondering en een van bezorgdheid. 'Wat goed van je' en 'kijk je wel uit?' Begrijpelijk vanuit de ander (zonder gezondheidsproblemen) gezien.
Zelf kijk ik anders tegen de zaak aan. Werken kost mij weliswaar moeite, er zijn vele praktische drempels te nemen, maar er is geen sprake van dat ik ermee stop.
Misschien is het goed om de zaak eens om te draaien. Waarom stoppen? Ik heb een ziekte, maar ben mijn ziekte niet. Verder heb ik vooral mogelijkheden, talenten en een ontzettend harde kop. Ik sta en besta niet op mezelf. Ik heb anderen nodig, maar wil er ook voor hen zijn. Het beeld van een zieke is er een van noden en behoeften, die er zeker zijn, maar dat niet alleen. Ik wil ook iets terug kunnen doen. Voor de ander, en voor mijzelf. Werk is voor mij, of dat nu betaald is of niet, een belangrijke manier om dit te belichamen. *(14 september)*

HAIKUHOEK

Shiki 1867-1902

Door ***Henk van der Geest***

Shiki is de vierde van de grote haikumeesters van Japan. De andere drie zijn Basho (1715-1783), Buson (1715-1783) en Issa (1763-1827).

Hij heeft maar kort geleefd. Op 35-jarige leeftijd overleed hij na een jarenlange ziekte aan tuberculose. Maar hij heeft veel invloed gehad op de ontwikkeling van de haiku. Hij verzette zich tegen de onechtheid van de literatuur in zijn tijd. Naar zijn mening moest bij haiku een objectieve registratie het uitgangspunt zijn.
In zijn tijd stond Japan na een lange periode van isolement open voor invloeden van de westerse cultuur, zowel van het impressionisme als van het symbolisme, die ook hij onderging. Hij koos zijn dichtersnaam Shiki nadat hij voor een tweede keer bloed had gespuwd. Shiki is Japans voor bergkoekoek, wiens snavel rood is van binnen, omdat hij volgens de overlevering zingt todat hij bloedt. De laatste jaren van zijn leven was Shiki aan bed gekluisterd, wat hem er niet van weerhield veel bezoek te ontvangen en grote literaire activiteit te ontplooien.

Lente

Lichtjes gaan aan
op eiland na eiland.
Voorjaar op zee.

Trekkende zwaluwen!
Naar de Stille Oceaan
vliegen ze dapper.

Hierheen en daarheen
fladdert een gele vlinder
over het water.

Zomer

Zonder enig gerucht
valt een pioen uit elkaar
midden in de nacht.

De bliksem flitste –
door een opening in 't bos
wordt water zichtbaar.

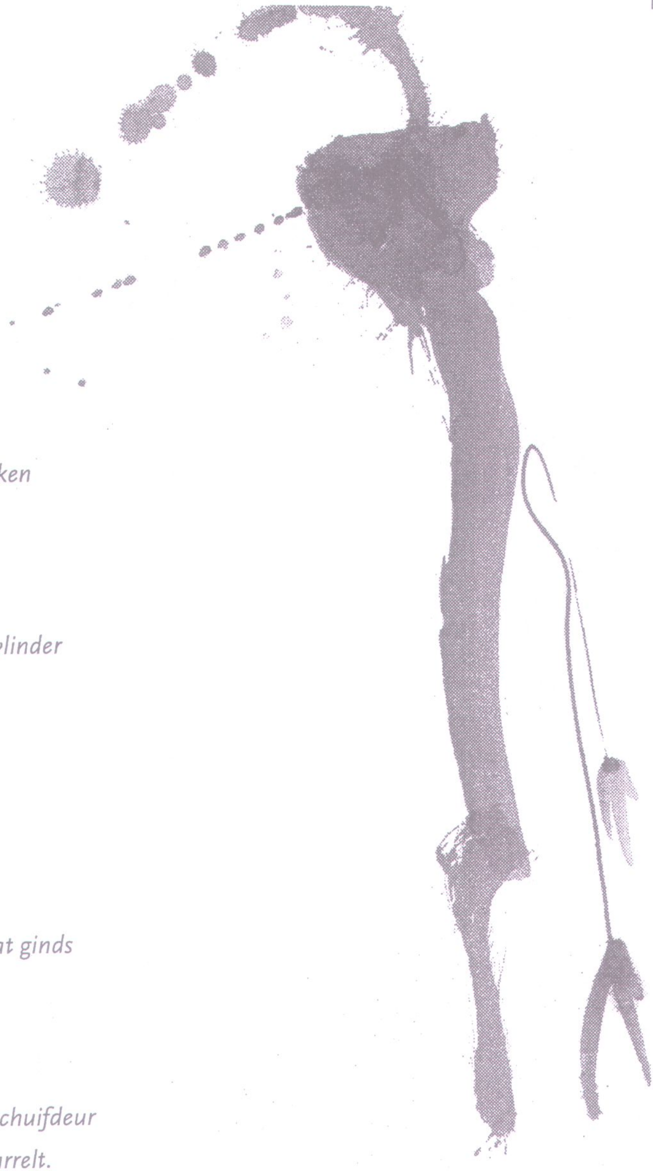
De zon op zijn heetst –
ze verroeren geen vin,
de karpers in de vijver.

Herfst

Donkere wouden;
hoor ik een besje vallene
Ergens in 't water?

Ik leunde aan een boom;
haast geen blad aan de takken
een nacht vol sterren.

De storm is geluwd
over de grond fladdert een vlinder
met gescheurde vleugels.



tekening Leo de Wolf

Winter

Verdorde velden;
een enkel lichtje gaat ginds
een huisje binnen.

Door de scheur
in 't papier van de schuifdeur
sneeuw die neerdwarrelt.

Ik sloeg een spin dood
en had daarna een koude
eenzame avond.

tekening Leo de Wolf



Streven naar heelheid

Catherine Genno Pagès Sensei was de eerste die van Genpo Roshi dharma transmissie ontving en zij leidt de Dana Sangha die momenteel actief is in Frankrijk, België en Nederland; een sangha die bekend staat om haar sociale activiteiten voor onder meer de armen en daklozen. Ik vroeg Sensei of zij denkt dat boeddhisme en sociaal activisme onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn.

Door ***Gertjan Mulder***

'In het mahayana boeddhisme spreken we over leegte, wijsheid en mededogen', antwoordt Genno Sensei. 'Wijsheid is het zien van de leegte oftewel de eenheid van alles, zien dat alles onderling met elkaar verbonden is. Actie is een helder en duidelijk resultaat van wijsheid. De realisatie dat alles wat je 'het andere' noemt niets anders is dan jijzelf, leidt tot een zeer spontaan en natuurlijk soort respons.

Een voorbeeld dat we allemaal wel kennen is dat van de handen. Als de linkerhand gewond is en bloedt, verzorgt de rechterhand hem direct. Zonder ergens over na te denken of te reflecteren handelt de rechterhand onmiddellijk. Er zijn geen gevoelens van jaloezie of afgunst. Hij vraagt zich niet af of dit het juiste is om te doen of dat iets anders wellicht meer prioriteit heeft. Een hand die gewoon handelt om de andere hand te helpen.

Maar met wijsheid, het zien van leegte, komt ook de realisatie dat – juist omdát alles één is – er niemand is om te bevrijden. We moeten een onderscheid maken tussen relatief mededogen en absoluut mededogen. Op het absolute niveau is er absoluut niets te doen, alhoewel ik het persoonlijk op die manier niet kan bevatten: de rechterhand die *niet* handelt als de linkerhand bloedt, kan ik gewoonweg niet begrijpen. Voor mij is het een automatisch gevolg van de realisatie dat dit alles Eén Lichaam is.'

Hoe verhoudt zich dit dan tot onze belofte om alle levende wezens te bevrijden?
'Het ideaal van de bodhisattva herinnert ons eraan dat het bevrijden van levende wezens het natuurlijk functioneren is van de realisatie van eenheid.'

Dus op een bepaalde manier zijn boeddhisme en sociaal activisme onlosmakelijk verbonden?
'Dat hangt er helemaal vanaf hoe je sociaal activisme definieert. Ik beschouw mijzelf niet als sociaal activiste; ik doe gewoon dingen. En het heeft ook niets te maken met of je wel of niet in een klooster leeft. Ik heb niet voor het klooster gekozen en leef het leven van een leek, maar ik denk nu aan de oproep van Dogen Zenji om voedsel niet te verspillen en water te conserveren voor toekomstige generaties.[1] Zijn dat geen voorbeelden van sociaal activisme? Hij was een milieuactivist avant la lettre. Bovendien, hij schrijft dat één persoon die zit, de hele wereld beïnvloedt!'

???
'Misschien is boeddhistische actie: het gewoon doen. *Just do it*. En dat is moeilijk omdat we vaak geblokkeerd worden door de gedachte dat we te weinig doen, door de gedachte dat het te gering is of door de gedachte dat er zo veel te doen is, dat wát we doen niet meer is dan een druppel in de oceaan. Maar denk daar niet aan. We moeten vertrouwen op dit natuurlijke functioneren van de rechterhand die de linker helpt.'

Ik begrijp dit absolute standpunt niet. Wereldwijd zijn er mensen die lijden onder honger, oorlog, milieurampen et cetera....
'Ja, de relatieve waarheid is dat we lijden en dat we verantwoordelijkheid moeten nemen voor ons lijden en dat van anderen. En dat is wat de bodhisattva doet, alhoewel hij weet dat er vanaf het allereerste begin niemand is om te bevrijden. Feitelijk betekent de belofte van de bodhisattva: de enige manier voor de bodhisattva om zichzelf te bevrijden is de belofte om eerst alle andere levende wezens te bevrijden.
En, we hebben de energie van de belofte nodig om onze weerstand te overwinnen en het Zelf te vergeten. Als de belofte zou zijn om twee of drie mensen te redden, dan zouden we, nadat we dat hadden gedaan of dachten dat we dat hadden gedaan, terugvallen in onze oude gewoontes en routines. Met deze belofte móeten we doorgaan, het is werkelijk eindeloos!'

Dat zou ik dus interpreteren als een oproep tot sociaal activisme!!!
'Nogmaals, dat hangt er helemaal vanaf hoe je sociaal activisme definieert, wát je doet en hóe je dat doet. Ik vermoed dat vanuit een boeddhistisch per-

spectief het hart van de zaak is of onze handelingen de wereld heelheid brengen en de verdeeldheid niet verder versterken. Je kunt de consequenties van je handelingen niet altijd weten, maar je kunt wel beide zijdes proberen te begrijpen en je realiseren dat beide zijdes 'ik' zijn.
Liever dan ergens tegen te zijn, wees ergens voor! Bijvoorbeeld, wees in plaats van tégen de oorlog, vóór de vrede. In het geval van de Israëliërs en de Palestijnen bijvoorbeeld, probeer beide zijdes te begrijpen en probeer te begrijpen dat jij beide zijdes bent...'

1 Zie bijvoorbeeld Dogen's *Tenzo Ky?kun*, onder meer in het Engels vertaald door Kazuaki Tanahashi in *Moon in a Dewdrop*, North Point Press, 1985.



Bernie Glassman slaapt in het Path station, 34e straat, NewYork, tijdens een straatretraite in 1997.



Een witte Avalokitesvara te Vedakota in Koratra, het gevende gebaar makend en een lotus vast houdend. Hij wordt geëerd door twee bodhisattva-dienaren. (detail).

Compassie zonder ideologie

Van jongs af aan voelt Ria Woensdregt zich maatschappelijk betrokken. Maar sinds zij zen beoefent is de uitdrukking daarvan veranderd. Politieke actie heeft plaats gemaakt voor introspectie.

*Door **Marieke Heijman***

Ria Woensdregt leidt een actief en sociaal bewogen leven. Niet alleen in haar functie als verzuimmanager, waarin zij bemiddelt tussen zieke werknemers en hun werkgever, maar ook in haar privé-leven helpt zij waar mogelijk. Dit varieert van het opruimen van het huis van een dementerende oom tot het helpen van een vriendin bij het uitgeven van een voorlichtingsboek over dementie. Ook binnen de sangha is zij actief. Lange tijd is zij werkzaam geweest in de pr-werkgroep en sinds kort maakt zij deel uit van het bestuur.

Van jongs af aan voelt zij zich betrokken bij de maatschappij en haar medemensen. Naastenliefde en het zorgen voor anderen werd in haar christelijke opvoeding sterk gestimuleerd. Ook de in de jaren zestig heersende socialistisch-christelijke ethiek heeft haar gevormd en droeg er toe bij dat ze in haar studententijd, in de jaren zeventig, fel actie voerde tegen onder andere kernwapens, geweld en de onderdrukking van vrouwen. Ze hielp bij het oprichten van een actiegroep tegen het verbod op abortus. 'Wij vrouwen eisen – abortus vrij!' was de leus. In Rotterdam werd de gevel van het huis van een VVD-politica beklad.

Nu is ze nog net zo sociaal bewogen als in die tijd. In de manier waarop zij te werk gaat en waarop zij haar bewogenheid vorm geeft is echter wel het een en ander veranderd. Zen heeft hierin een grote rol gespeeld. Ze is zich bewuster geworden van de intenties en behoeften van waaruit ze handelt. De georganiseerde actie in haar studententijd kwam voor een deel voort uit agressie en ongenoegen, niet zonder meer uit nobele motieven. Tegenwoordig probeert ze bewuster en met minder pretenties te handelen. Bovendien houdt ze zich, meer dan vroeger, bezig met haar directe omgeving. Hoe gedraag ik me op de werkvloer? Hoe verhoud ik me tot mijn

buren? Wat kan ik hier en nu doen of laten? De sociale activiteiten in haar dagelijkse leven zijn op deze manier een onderdeel van haar zen-praktijk geworden.

Zij voelt geen behoefte meer om zich zoals vroeger politiek te organiseren hoewel ze dat niet uitsluit. Een uiting van compassie is immers volstrekt individueel en afhankelijk van de betreffende situatie. Er zijn geen regels of ideologieën waar je wat dat betreft aan kunt vasthouden. Ria beschouwt de zendo dan ook vooral als een plaats voor zelfonderzoek en niet voor georganiseerde politieke activiteiten. Je moet er niet onder invloed van de groep het idee krijgen dat je een bepaalde mening moet hebben of dat je je voor een bepaald doel moet inzetten. Zij vindt het belangrijk dat vrijheid en openheid in de zendo gewaarborgd blijven. Dat het een plaats is waar saamhorigheid zonder ideologie kan bestaan en waar ieder voor zich kan uitzoeken waar hij of zij zich voor wil inzetten en op welke wijze.
Het moet een plaats zijn waar ieder zijn eigen uitdrukking van compassie kan ontwikkelen.



De Mahabodhitempel in BodhGaya met rechts de bodhiboom, Utter Pradesh, India.

Onbaatzuchtigheid

Zelfloos en niet-egoïstisch handelen is een van de boeddhistische idealen. Want dat komt tenslotte spontaan van het grote Zelf dat al volmaakt is. Wie het begrip onbaatzuchtigheid onderzoekt tuimelt echter al snel in allerlei valkuilen. Is onbaatzuchtigheid wel mogelijk? En is het zelfs wel wenselijk?

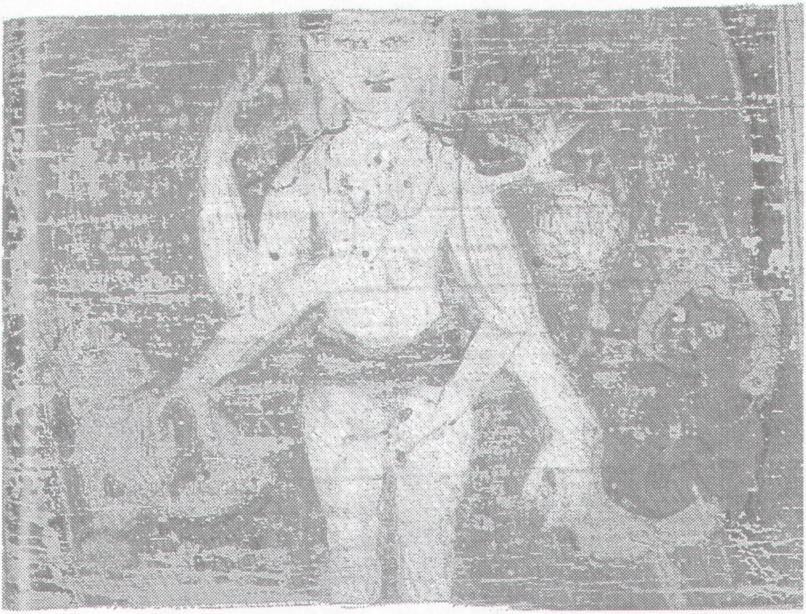
Door ***Ute Wohlmuther***

Omdat Nederlands niet mijn moedertaal is, deed het woord 'onbaatzuchtigheid' mij aanvankelijk niet veel. Mijn eerste reactie was meer: 'Als je een woord hebt dat in zichzelf een ontkenning uitdrukt, word ik er automatisch rebels van.' Als ik een grens voel, wil ik haar doorbreken. Dit is een instinctief onderdeel van mijn persoon, een in de cellen ingebouwd mechanisme. Dus als ik iemand hoor praten over onbaatzuchtigheid, denk ik: 'Waarom zouden niet zowel de gever als de ontvanger baat kunnen hebben bij het geven? Dat past ook veel beter bij ons tijdsbeeld: als modern christen ga je vooral eerst van jezelf houden, want je weet inmiddels dat je anders ook niet echt van een ander kunt houden.

Aan de andere kant is het misschien wel een goed idee om niet egoïstisch te zijn, niet eerst aan jezelf en je eigen behoeftes te denken, maar de ander te zien en iets voor de ander te doen. Misschien is een beetje zelfoverwinning ook wel goed. We zijn tenslotte geen vierjarigen meer die brullen, 'Ik wil!', en mama komt aangerend.

Onbaatzuchtigheid naar het Engels vertaald is:'selflessness'. Hoe zou zelfloos handelen eruitzien? Hoe zou je zonder jezelf iets kunnen doen?

Wat leert het boeddhisme daarover? Als goede meditator word je veel duidelijk gemaakt: dat het niet om goede intenties gaat, maar dat je jezelf moet overstijgen, achterlaten, zelfloosheid realiseren, om vrij van lijden en wedergeboorte te zijn. Iets heel groots dus. De opdracht is: minder met je ego bezig te zijn, meer te mediteren, dieper in jezelf te gaan, jezelf volledig over te geven en in het grote Zelf op te lossen. Dus, echt je Zelf tegen te



Een zes-armige Avalokitesvara die met twee rechterhanden de gevende en verklarende gebaren maakt. De andere handen zijn niet duidelijk te onderscheiden. Hij heeft een gele dienaar, misschien prins Sudhana en één rode dienaar die een paarse lotus lijkt aan te bieden.

komen om van daaruit zelfloos te kunnen handelen. Dan zou je puur niet-egoistisch en onbaatzuchtig handelen. Want dat komt tenslotte spontaan van het grote Zelf dat al volmaakt is.

Wel ingewikkeld. Ben ik niet alleen maar met mezelf bezig, klein of groot? Nu moet je met jezelf aan de slag, terwijl je vroeger nog iedere dag gewoon een goede daad kon doen, of je daar nu zin in had of niet, als je het maar deed en de ander er blij mee kon maken. Of dat nu zelfloos was, dat deed er niet toe. Het was simpelweg praktisch, had meteen een effect, een blije ander en dat maakte jezelf dan ook blij. Waarom zou ik nu zo vrij zijn als ik mezelf niet meer ben? Of waarom zou een handeling waar ik zonder zelf/ego ben, nu beter zijn dan een handeling waar ik er zelf ben zoals ik ben, met of zonder ego? Als de ander er maar baat bij heeft.

De bodhisattva misschien dan? Alle levende wezens helpen verlicht te wor-

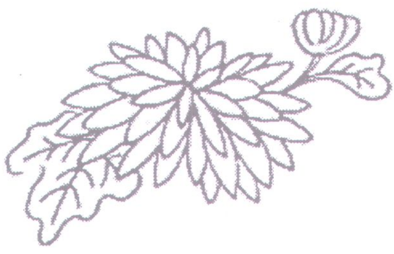
den voordat je aan je eigen verlichting denkt, dat is pas groots! Heel inspirerend. En je mag tenminste weer iets voor de ander doen. Maar hoe ben ik nu hier beland, met nog meer grote termen? Bodhisattva, verlichting ... Ik ben toch alleen maar vertrokken vanuit mijn goede christelijke opvoeding vanwege dat woordje 'onbaatzuchtigheid'?

En nu denk ik : 'Maar ....maar .... ik wil wel baat hebben! Ik zucht ernaar om baat bij het leven te hebben. Ik ga mezelf niet wegcijferen, voor niets en niemand.' Waarom heb ik mezelf opgescheept met nog grotere bergen van geboden en verboden, nog hogere idealen? Ik wil toch nog zoveel voor mezelf: veel aandacht, liefde, seks en alles netjes onder controle houden. Vanwaar de gedachte dat ik enigszins onbaatzuchtig zou kunnen handelen? Maar ik ben ook nog steeds dezelfde, ik doe graag iets voor een ander. Ah, misschien ben ik nu op het goede pad: zelfacceptatie!

Misschien dan maar even puur zitten en zen. Even doormediteren, en lekker van de energie genieten die me draagt. Oh nee – was ik het woord bijna vergeten, begint daar iemand een dharmatalk over onbaatzuchtigheid! Ik dacht dat ik daar klaar mee was. Nu blijk ik bovendien van mediteren te houden om foute, baatzuchtige redenen en ik sta er nog achter ook.

Doet 'onbaatzuchtigheid' mij nog wat? Oh ja, ik wil toch zo graag alleen maar gelukkige mensen zien op aarde, blij met zichzelf en het leven. Daar wil ik alles voor geven. Maar ik ben ook dol op ontvangen – of het nu is van iemand die zich er helemaal voor moet wegcijferen, of van iemand die zo vol is dat hij of zij overvloeit.

Geven of ontvangen – over smaak valt niet te twisten.

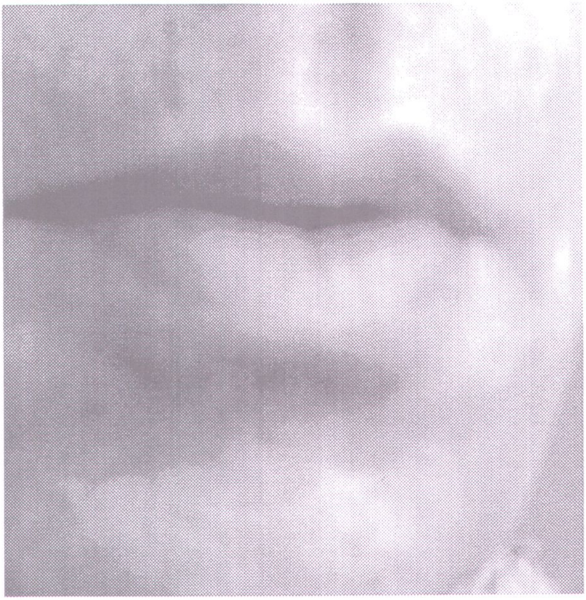


De Sangha

Naam **Maarten Bode**
Zenpraktijk **sinds januari 2002**

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?
Ik heb me altijd al aangetrokken gevoeld tot zen: las er boeken over en ben ook wel eens begin jaren zeventig op Nico's zenzolder in de Kosmos geweest. Indertijd heb ik toch gekozen voor Iyengar yoga; lichaamsbeweging had de voorkeur boven 'stil zitten'. Hoewel ik al sinds 1975 aan yoga doe, ben ik pas in 1983 intensief aan met B.K.S. Iyengar's yoga-systeem aan de gang gegaan:
Ik oefende bijna iedere dag, ging een aantal keren per week naar docent Clé Souren, en deed in de vakanties 'intensives' van een paar dagen. Mijn lichaam werd er lenig van, maar mijn geest liet zijn dwangmatigheid niet varen. Toen ik in december 1987 te horen kreeg dat ik een ernstige vorm van kanker had (sarcoma) en er werd gesneden en bestraald had ik geen zin meer in Iyengar: een groot deel van de lichamelijke soepelheid was door – ik neem aan noodzakelijk – medisch ingrijpen te niet gedaan. Enkele jaren later attendeerde een collega mij op het bestaan van de Friends of the Western Buddhist Order (FWBO) in de Palmstraat in Amsterdam waar je kon leren mediteren; ik ben daar begin 2000 begonnen, ging vaak naar het centrum en ging met de FWBO op retraite in hun centrum in Schoorl. Bovendien ging ik in augustus 2001 naar een FWBO meditatie-centrum in Wales en nam daar deel aan de 'Mindfulness retreat': veertien dagen een intensief meditatie-programma waarvan tien dagen in stilte. Na afloop voelde ik me als herboren: de kleuren waren helderder, de wereld ervoer ik intensiever; er was ook irritatie: ik vond mijn collega's op de universiteit maar een stel druktebollen langs wie het leven afgleed als het water van een eendenrug. Bovendien was de kwaliteit van het onderricht in het FWBO-centrum in Nederland zoveel minder dan in Wales. Ik ging weer op zoek; volgde een lezing van Nico in het najaar van 2001 en meldde me aan voor de city-sesshin van januari 2002. Ik vond Nico's soberheid met woorden en kwalificaties erg prettig: wat had ik aan al die theorieën en concepten; mijn hoofd zat er immers mee vol en ik werd er soms ziek van.

Waarmee vermaak je je op het kussen?
Eerst wiebel ik wat, zet mezelf in de juiste houding, probeer dat ook te voelen de zachte kromming in mijn onderrug, de handen die een ovaal maken, etc. Vervolgens luister ik naar de gong en laat het geluid in me doordringen, dan let ik op de geluiden buiten. Nadat ik op het kussen 'aangekomen' ben, richt ik me op mijn lichaam: wat vertelt



zijn houding mij, waar is mijn lichaam warm of juist koud. De adem laat ik naar mijn onderbuik gaan en ik volg het binnenstromen en wegstromen van de adem; een metafoor voor het feit dat alles komt, even blijft en weer verdwijnt. Hier heb ik voorlopig wel genoeg aan. Nico heeft me een koan gegeven; die eerste over honden en Boeddha-natuur; ik kom er niet uit en wil Nico steeds om hulp vragen – dat zal ik ook doen.

Waar spoort zen je toe aan en wat leidt je af van je zen-beoefening?

Om het leven, mezelf en anderen meer te waarderen. Mijn ongeduld leidt me af en het feit dat Amsterdam en de wereld zoveel interessants te bieden heeft.

Welk zenboeddhistisch woord spreekt je het meeste aan?

De volheid en vrijheid die geïmpliceerd zijn in het begrip sunyata ('leegte').

Wat is voor jou de grootste valstrik binnen zen?

Zen lijkt soms te bezwijken onder zijn eigen paradoxaliteit.

Mededelingen

Onthutsend verslag

In ***Enlightenment Blues – My years with an American guru*** beschrijft André van der Braak hoe hij in de ban raakte van de spiritueel leider Andrew Cohen en pas na elf jaar – vol vernedering en desillusie – de moed had om uit de groep te stappen. Het is een onthutsend verslag over de verdeel- en heerspolitiek van een charismatisch leider en hoe dit door zijn leerlingen wordt gesanctioneerd. Het boek leest als een trein! (J.O.). Prijs 18 euro, te bestellen via amazon.com of direct bij André (avdbraak@xs4all.nl)

Moderne filosofie en zen

In december worden op vier maandagavonden lezingen gegeven over westerse (post)moderne filosofie in relatie tot contemplatie en zen.
Maurice Knegtel (1 december) geeft ***een inleiding***.
André van der Braak (8 december) heeft ***Nietszche en zen*** als onderwerp.
Otto Duintjer (15 december) spreekt over ***bewustzijn en spiritualiteit***.
De avond met **Jan Bor** (22 december) heeft als titel: ***filosoferen over niets***.
Aanvang 20.00 uur, 10 euro per lezing.

Het is zover!

De dharma-transmissie van **Nico Sojun Tydeman** zal plaats vinden tijdens de twee weken durende sesshin op Ameland (van 4 tot 18 januari 2004). Deze sesshin onder leiding van Genpo Roshi bestaat uit traditionele zentraining 's ochtends en Big Mind-workshops 's middags. Genno Sensei en Tenkei Sensei zullen hem assisteren. Je kunt je aanmelden tot 15 december. Meer info bij Stephan Coppens 073 6427 009.



De eerste onderwijzing van de historische Boeddha in het hertenkamp te Sarnath. Twee discipelen, waarschijnlijk Sariputra en Maudgalyayana eren de Boeddha. Afbeelding uit een Sanskriet manuscripten op palmblad, 15e eeuw, zie ook blz 7, 22, 25, 31 (uit Astasāhasrikaprajñāpāramita).

***Zensor...* is**
het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zencentrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de Sangha.

Redaktie
Henk van der Geest
Marjan Gerritse
Corrie Koppedraijer
Jacqueline Oskamp
Marjolein de Vink

Vaste medewerkers:
Marieke Heijman
Leo de Wolf

Redaktie-adres
Corrie Koppedraijer
e kopa@xs4all.nl
t 020 624 8312
Jacqueline Oskamp
e j.oskamp1@chello.nl
t 020 671 2415

Kopij
mailen naar Corrie
of Jacqueline
ook staat in de Zendo
nog de kopij-doos.

Omslag: Wout van Heusden, ets
uit *Oktober is mijn keizerrijk*, bundel Japanse poëzie.